Múltiples

Revista trimestral de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples – Invierno 2004 – Nº 12

Sumario

- **Asociación**
  - Concursos
  - Fiesta de Navidad
- **Salud**
  - La fiebre
- **Otros temas que nos interesan**
  - Recetas, Tiempo Libre

Editorial

¡¡Crecemos!! ¡¡Y a que ritmo!! Y por qué no decirlo, ¡estamos orgullosos! Poco a poco nuestra Asociación va sonando de boca en boca e incluso nos llaman de los medios de comunicación. La inversión de trabajo y dedicación realizada en estos últimos cinco años va dando cada vez más frutos. Pero no nos engañemos, sabemos que todo el mérito os lo debemos a vosotros, los socios, que confiáis en que la unión hace la fuerza y en que nuestra labor sirve para ayudarnos los unos a los otros, fin último de nuestra Asociación.

El tiempo pasa muy deprisa para todos, para nuestros múltiples que crecen día a día, y también para AMAPAMU que camina ya hacia su sexto cumpleaños de la mano de todos los que hacéis posible que esta hermosa idea continúe hacia delante. A todos los que habéis colaborado con vuestro tiempo y esfuerzo os damos las gracias. Nos queda mucho por andar, pero si miramos atrás, es largo el camino
recorrido en ilusiones, ideas, propuestas, planes y realizaciones.

Llegadas estas fechas y con el espíritu navideño en el ambiente, esperamos que paséis unas Felices Fiestas y nos atrevemos a pedir para todos, múltiples deseos de Paz, grandes cantidades de Amor y altos niveles de Felicidad y si es posible algún dinerillo que no nos vendría nada mal.

¡¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo para todos!!

CHRYSLER

AMAPAMU ha llegado a un ventajoso acuerdo con la casa CHRYSLER que nos ofrece los siguientes descuentos:

- CHRYSLER VOYAGER, 11%
- CHRYSLER GRAND VOYAGER 13%

Estos descuentos no son compatibles con otras campañas promocionales.

El acuerdo entrará en vigor el 1 de Enero de 2005. Los socios sólo tendrán que presentar el carné de la Asociación.

La dirección del concesionario es la siguiente:
QUICKMOTOR
C/ María de Molina, 41.
Tel. 91 745 14 11

Avisos

CARNÉ DE LA ASOCIACIÓN

Los socios que tengáis alguna **incidencia con el carné** (no lo hayáis recibido, falta de datos, datos erróneos, etc.) **contactar con la Secretaría** en el número 91 859 97 08 o mandéis un correo electrónico a la siguiente dirección: administracion@amapamu.org, indicando nombre y apellidos, teléfono de contacto y si lo saben nº de socio, para enviaros uno nuevo para el año que viene.

CUENTA BANCARIA

Os recordamos a todos, que los socios que **NO** hayáis facilitado un número de **cuenta bancaria** para el cobro de la cuota y que no hayáis pagado la cuota del año 2004 seréis **dados de baja** automáticamente, a comienzos del año 2005.

MESA REDONDA

La mesa redonda sobre "**La vida de pareja tras un parto múltiple**" moderada por la doctora **Lola Salinas** se repetirá el sábado **19 de Febrero** de 2005 a las 17:30 h. en el Centro de recursos asociativos "El Cerro", calle Manuel Azaña, s/n. en Coslada.

Asociación

V CUMPLEAÑOS DE LA ASOCIACIÓN – FIESTA DE SAN COSME Y SAN DAMIÁN

Como todos los años celebramos un nuevo cumpleaños de la Asociación brindando con cava por la buena salud de la misma. A lo largo de la fiesta tam-

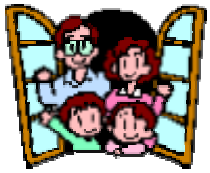
bién se hicieron entrega de los premios del II Concurso de Relatos y del III Concurso de Fotografía.

Dña. Elena Fernández de Mendiola no pudo recoger el Reconocimiento San Cosme y San Damián en persona, pero posteriormente nos agradeció mucho el regalo que se le envió a su casa y que este año fue un bonito reloj de pulsera.

III CONCURSO DE FOTOGRAFÍA AMAPAMU

Este año se han presentado 10 fotos al concurso. A continuación listamos los ganadores del III Concurso de Fotografía AMAPAMU, que este año tenía por tema:

"Los niños y la familia"



Premio a la Fotografía Más Popular

Jaime Alonso Iñarra
Fotografía: Sueños
Premio: Un cheque regalo de **Establecimientos Sánchez** valorado en 60 Euros

Premio a la Mejor Fotografía

Fernando Pazos
Fotografía: ¿Dónde está mi cámara?
Premio: Cámara de fotos Olimpus valorada en 60 euros

Premio a la Fotografía Más Divertida

José Prieto
Fotografía: Los Otros
Premio: Lector de Compact–Disc portátil con altavoces valorado en 60 euros

Además los participantes en el concurso recibieron **un regalo proporcionado por Philips**, consistente en un llavero grabador de datos.

Muchas gracias a todos los participantes y apuntad el Tema del Concurso del Año que viene:

"Los niños y el agua"

III JORNADAS DE PARTOS MÚLTIPLES

Cómo ya sabéis por el Programa de las III Jornadas de Partos Múltiples que recibisteis en casa estas tuvieron lugar a lo largo de varios fines de semana desde el 25 de septiembre hasta el 16 de octubre de 2004.

MESA REDONDA SOBRE "LA VIDA DE PAREJA TRAS UN PARTO MÚLTIPLE"

La mesa redonda "La Vida de Pareja tras un parto múltiple", bajo la dirección de la doctora Lola Salinas terapeuta sexual abrió las III Jornadas de Partos Múltiples el 25 de septiembre. A pesar de que la persona contratada para hacerse cargo de los niños, no se presentó y el evento se vio, por tanto, muy entorpecido por la situación generada, y faltó concentración y tiempo para entrar en materia, lo cierto es que la mesa redonda dio más de si de lo que se pensó en un primer momento.

Como conclusiones podemos apuntar una serie de ideas:

La falta de ganas de tener relaciones sexuales es algo más común de lo que pensamos.

El sexo no vuelve como por arte de magia y hay que dedicarle alegría, tiempo y ganas, es decir, supone un esfuerzo y obliga a desterrar la pereza sexual.

Hay que examinar la escala de valores que tenemos cada uno y ver que lugar ocupa el sexo dentro de ella y en nuestras vidas.

La necesidad de retomar toda la sexualidad, empezando de nuevo por los besos, los abrazos, las caricias, los detalles, poquito a poco, porque eso también forma parte del sexo.

La falta de relaciones sexuales con nuestra pareja convierte nuestra relación en una especie de relación de hermanos o amigos.

La creencia de que no hay "que cumplir", de que no hay que hacerlo sin ganas porque las obligaciones en el sexo se graban en nuestro cerebro cono experiencias negativas y lo que necesitamos son relaciones satisfactorias.

La posibilidad de introducir modificaciones en la rutina sexual como por ejemplo un cambio de horario (que nos permita comenzar el día de forma distinta).

Agradecemos a Lola Salinas, su gran paciencia y su gran profesionalidad que se vio reflejada en la mano izquierda que demostró manejando la situación como lo hizo.

La mesa redonda se volverá a realizar el año que viene por petición de todos los asistentes a la misma.

Suly Viera
Mamá de gemelas

I TALLER PRÁCTICO DE MASAJE INFANTIL

El pasado 2 de Octubre, AMAPAMU abrió las puertas del **I Taller de Masaje Infantil**, acto que formaba parte de las **III Jornadas de Partos Múltiples**. El Taller, dirigido a padres y niños en conjunto, quiso recordar los beneficios que tiene el masaje, no solo como vehículo de comunicación a través del tacto, sino como método de alivio de las molestias típicas de la primera infancia.

El Fisioterapeuta, **Nacho Botanes**, preparó una presentación inicial sobre el significado del masaje y las indicaciones y contraindicaciones que tenían las maniobras, de una forma sencilla y práctica.

En el aula contamos con la presencia de bebes pequeños y otros más grandecitos, a los que el masaje les llamó la atención, y también alborotó un poco. A pesar de todo, salimos más relajados, aunque un poco pringados con el aceite que nos había proporcionado **Bebés Ecológicos**, que colaboró en el evento de esta manera.

Eventualmente AMAPAMU podría repetir este taller de nuevo si hay interesados en ello, así que estad atentos a las noticias.

Gema Cárcamo
Promoción de la Salud

CHARLA SOBRE LACTANCIA MATERNA EN PREMATUROS

Como cierre a las **III Jornadas de Partos Múltiples de AMAPAMU**, y enmarcado en el proyecto Multilacta, el día 9 de Octubre se celebró en Coslada una charla sobre lactancia en prematuros a cargo de la neonatóloga **Josefa Aguayo Maldonado**, del **Hospital Valme de Sevilla**, uno de los pioneros en España en la introducción del método de Cuidados Madre Canguro.

Josefa Aguayo destacó que a pesar de que existen estudios anteriores que hablan de la posible insuficiencia calórica que podía mostrar la leche en los grandes prematuros y/o niños de menos de 1.500 gr., este problema se ha logrado superar con la introducción de fortificantes en la leche materna, que agregan elementos nutritivos de más valor calórico, como determinados minerales y proteínas, que aceleran el crecimiento del bebé en el menor tiempo posible. Nuevos estudios sobre la composición de la leche materna en madres de prematuros lo han demostrado posibilitando que muchos más bebés que nacen antes de tiempo puedan tener una lactancia suficiente en cualquier momento de su vida.

La doctora señalaba que para que la lactancia materna funcione hay que practicar con la madre una especie de terapia o apoyo psicológico para potenciar su autoestima y no hacerla sentir como una vaca, sino como un elemento de vital importancia que aporta además de **alimento nutritivo y físico, afectividad y cariño**. El método de cuidado Madre Canguro incide en la lactancia materna y en el contacto piel con piel de madre y padre con el bebé, de tal manera que se reconforten ambas partes.

Es importante asesorar e informar en condiciones a la madre, de manera que pueda tranquilizarse cuando las cosas no salen como uno desearía. En estos momentos, incidía Josefa, la madre es más vulnerable, y cualquier contratiempo afecta a la producción de leche. La misma preocupación por tener leche suficiente, un inicio artificial de la succión a través del extractor de leche, la inquietud por el estado de salud del bebé, el cansancio y el agotamiento hacen que una madre pueda sentirse fracasada en su intento.

Si transmitimos a las mamas, que esos sentimientos son comunes, conocerán que es algo normal, y aprenderán que la cantidad de leche no tiene que importar si se están haciendo las cosas bien, pues aunque poco, será "Jamón de Jabugo" para nuestros hijos, y con tranquilidad y amor, el resto llegará cuando la situación se tranquilice. Es difícil superar ciertos obstáculos con un bebé que toma el pecho nacido a término, así que cuando nace antes de su tiempo, el vencer todo bache posibilita en una buena parte que la lactancia materna se disfrute mejor y por más tiempo.

Josefa nos quiso remarcar también la importancia que tiene hacer valer nuestros derechos como padres y los de nuestros hijos, para que el contacto con ellos durante su estancia en las incubadoras sea lo más positivo posible. Es importante conocer la política del centro donde acudiremos a dar a luz a nuestros hijos para que tanto la lactancia como el apego precoz madre-hijo sea lo mas fructífero posible.

Si podemos implicarnos en el cuidado de los bebés junto al personal sanitario, todo saldrá mejor, y no hay motivos para negarlo si no hay riesgos para otros bebés ingresados. De nuestra mano está que las leyes se vayan adaptando a mejorar la calidad de la asistencia materno- infantil, reivindicando lo que es justo.

Gema Cárcamo
Directora de Multilacta

VIDEOCONFERENCIA CON MEXICO

La videoconferencia con México que iba a cerrar las III Jornadas de Partos Múltiples no pudo llevarse a cabo por problemas de logística, pero Coks Feenstra nos relata su experiencia en México en el X Festival de Gemelos.

EL X FESTIVAL DE GEMELOS EN MÉXICO

A finales de octubre asistí al X Festival de Gemelos, que se celebró **en Querétaro**, México. Fue para mí la segunda vez, porque también en 2000 tuve la suerte de ser invitada. Siempre es un privilegio para mí poder disfrutar durante cuatro días de un grupo de personas que en su mayoría son gemelos o padres de gemelos.

Me siento muy a gusto en su compañía, por motivos que yo misma desconozco. Pero desde pequeña sentía curiosidad por el mundo de los gemelos, jugaba con mis muñecas gemelas y soñaba con ser gemela. En mi familia no hay gemelos ni yo tengo gemelos, ya que mis tres hijos nacieron en partos distintos. Quizás haya empezado mi vida como una de dos, porque muchos embarazos empiezan como gemelares, pero uno de los óvulos desaparece a las pocas semanas sin dejar huella (se conoce como 'El fenómeno del gemelo desaparecido). ¡Quién sabe! **El hecho es que estar con gemelos me encanta, así que sabía que iba a disfrutar de este festival.** Y así fue.

Vi caras conocidas y también conocí a muchas personas nuevas. ¡Qué gustazo! El festival empezó el día 29 de octubre, con una actuación de un payaso genial, que por cierto también es gemelo. Chipotín –es su nombre artístico- sabía divertir a niños y mayores. ¡Cuánto me reí de sus ocurrencias! El sábado por la mañana hubo muchos eventos musicales y otras funciones. Por la tarde di una conferencia, titulada: 'La alegría de ser múltiple', en la que traté distintas facetas del ser gemelo, tanto los aspectos positivos, como otros, más difíciles. Había, en general durante estos días **dos temas** sobre los que los gemelos (o sus papás) **me consultaron:**

Su origen. Tanto aquí como en México está muy difundida la confusión sobre los conceptos de mellizos y gemelos (bivitelinos o univitelinos). El error más frecuente de los ginecólogos es: 'Señora, sus bebés venían cada uno en una bolsa; usted tiene mellizos'. ¡Equivocación! También los gemelos (univitelinos) pueden venir cada uno en su bolsa. En ello influye el momento de la división del zigoto (óvulo fecundado). De ahí que numerosas personas anden bastante confusas sobre su origen. Durante el festival he hablado con varias parejas, todas a mi juicio gemelos univitelinos, que hasta ahora pensaban (aunque lo dudaban) que eran mellizos. Para desterrar las dudas, escribiré en breve un artículo específico sobre este tema, que insertaré en esta página.

Separar a los niños en el aula o no. También en México existe cierta tendencia a separar a los gemelos, al margen de su edad y su origen biológico (univitelinos o bivitelinos). Pero no es conveniente aplicar una sólo norma para todos los casos. Hay que mirar caso por caso, por pareja y tener en cuenta la edad de los niños. Si son pequeños, como 2 ó 3 años, una separación raras veces es aconsejable. El artículo en mi página Web informa sobre este tema. En el festival los mismos gemelos adultos contaron sus experiencias, y las había tanto positivas de separación, como otras negativas hasta incluso traumáticas. Esto corrobora mi afirmación de que hay que mirar este tema, de forma individualizada, por cada pareja de gemelos.

El domingo y el lunes realizamos excursiones muy interesantes a distintos lugares y disfrutamos de música, de un partido de voleibol (gemelos contra hermanos), de funciones de teatro, comida mejicana etc. El lunes por la noche terminamos el festival con un desfile que recorrió las calles históricas de Querétaro hasta llegar a una plaza céntrica donde una orquesta alegró aún más el ambiente. Pedro Ochoa, organizador de este festival y padre de gemelos, habló a la multitud que se había congregado a nuestro lado y leyó los mensajes que nos habían sido enviados de todos los rincones del mundo, entre ellos de **AMPAMU (Murcia)** y de **AMAPAMU (Madrid).** No me fue fácil despedirme de estas caras con las que en tan poco tiempo me había encariñado. Intercambiamos direcciones de e-mail y hasta números de móviles.

Para mí ha sido un placer estar en el festival, tal como intuía. Lo importante de un acontecimiento como éste es que los gemelos, trillizos o más, tengan la oportunidad de estar entre 'iguales': ellos comparten muchas experiencias y en una reunión como ésta se sienten como en casa, porque ¿quiénes les entienden mejor que otros gemelos? Vivir la vida como gemelo es algo especial y distinto a la de una persona que viene sola al mundo. No sólo tiene alegrías, también acarrea sus propias dificultades. Pero verse reconocidos en otras parejas, compartir experiencias y entrelazar vínculos, de esto se trata en el festival de múltiples y en ello radica su importancia. Espero que por aquí, por nuestras latitudes, no falten los ánimos para seguir organizando reuniones de este tipo, a pesar del trabajo que conllevan. ¡Tienen su mérito!

Coks Feenstra
Psicóloga Infantil

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DE 2004

El día 20 de Noviembre de 2004, tuvieron lugar la ASMABLEA GENERAL ORDINARIA y la EXTRAORDINARIA de AMAPAMU en el Centro de Recursos Asociativos El Cerro, sito en la C/ Manuel Azaña, s/n en Coslada.. Además de los miembros de la Junta Directiva, asistieron un total de 10 familias.

Siguiendo con el orden del día planteado:

. Se leyó y aprobó por unanimidad, el acta de la Asamblea Extraordinaria de 17 de enero de 2004.

. Se expusieron de forma conjunta y mediante una presentación en PowerPoint la Memoria de la Asociación y el resumen de cuentas del año 2004, así como, el Proyecto y el Presupuesto de AMAPAMU para el año 2005. Todo ello resultó aprobado por unanimidad.

. Los cargos vacantes de Presidente y Tesorero quedaron sin cubrir, por lo que se convocará una Asamblea Extraordinaria para Febrero.

. En el turno de ruegos y preguntas se trataron variados temas como la ayuda prestada por Manuel Thomas a la actual Secretaria, la magnífica labor de Sara Garcés en la gestión de la leche, presentando a 2 nuevas colaboradoras para ese tema, Laura Simón y Arantza Antero, la

necesidad de fidelizar a los socios con hijos más mayores, con actividades acordes a las edades de los múltiples y la necesidad de realizar un seguimiento a las embarazadas o a las mamás recién estrenadas.

Después dio comienzo la ASAMBLEA EXTRAORDINARIA, dónde se trataron los siguientes temas:

. Subida de la cuota a 26€ que fue aprobada por unanimidad.
. La petición de voluntarios para los grupos de trabajo consiguió 2 nuevos colaboradores, Susana Stokman para el Grupo de Salud y Lourdes San Juan para el Grupo de Relaciones con la Administración.
. José Prieto propuso que cada Grupo de Trabajo tenga un portavoz en la Junta y Arantza Antero comento la idea de hacer un grupo de montaña, ambas ideas fueron bien acogidas.

Junta Directiva

V EDICIÓN DEL SALÓN BEBÉS & MAMÁS

Los días 27 y 28 de Noviembre, como muchos ya sabéis, la Asociación asistió como expositor a la V Feria del Bebé & Mamá, ocupando el Stand 45, muy bien situado, del pabellón 5 del recinto ferial Ifema (Juan Carlos I).

Bebés&Mamás

Todos los que allí estuvimos hemos coincidido, en que la Feria fue un **ÉXITO** para la Asociación, no sólo por los 20 nuevos socios sino porque nos hemos dado a conocer entregando información a más de 350 familias de múltiples y hemos contactado con varias empresas. Además los organizadores de la feria estaban también muy satisfechos con nuestra asistencia, y quieren mantener el contacto con nosotros y que les enviemos nuestra revista Múltiples y nos dijeron que contaran con nosotros en próximas ediciones.

La Junta quiere agradecer a todos los que han colaborado para hacer posible esta primera GRAN FERIA, Cristina Martín-Lunas Labrador, Eva Plana Gómez, Laura Simón Justo, Ángel Luis Martínez López, Pilar Bringas Grande, Purificación Puente Boya y una mención especial a nuestra SUPER COORDINADORA María José Dilla Catalá.

Junta Directiva

FIESTA DE NAVIDAD

Como todos sabéis, el pasado sábado, 11 de Diciembre, AMAPAMU celebró su ya tradicional Fiesta de Navidad.

En un sitio nuevo y amplio, de 400 metros cuadrados, la Casa de la Cultura de Alcobendas, nos reunimos **49 familias,** lo que hacen casi 100 adultos y **118 niños.**

La Fiesta contó con todo, tuvimos **animación** infantil a cargo del grupo Arco Iris, la entrega de **premios** del III Concurso de Postales Navideñas, del Concurso Trimestral Múltipeques de nuestra Revista Múltiples y un **sorteo** de Juguetes y regalos entre todos los asistentes, proporcionados por nuestros colaboradores Hasbro Iberia S.L., Dideco, Sandoz, Philips y De la Orden Comunicación **y** por la propia Asociación y al final de la Fiesta, algún espontáneo nos deleitó cantando **villancicos.**

Pero el momento que causó más sensación, fue cuando entraron los dos **Carteros Reales de Oriente**, Jorge y Eva, enviados por sus Majestades Los Reyes Magos para recoger las cartas de los más pequeños.

Tras una tarde tan intensa, se veía reflejada en la carita de los cansados peques, una ilusión, que hace que todo el duro trabajo cobre sentido.

Agradecemos a todos vuestra asistencia a la Fiesta y esperamos, que el año que viene, os podamos ver a todos otra vez y además veamos las caras nuevas de los que están por venir y de aquellos que no pudieron acudir. ¡¡¡Pasaremos lista!!!

Cristina González-Hidalgo
José Prieto
Ocio, Educación y Cultura

III CONCURSO DE POSTALES NAVIDEÑAS

El sábado, día 11 de Diciembre, se entregaron los premios de nuestro III Concurso de Postales, en el transcurso de la Fiesta de Navidad de la Asociación. La participación de este año ha sido todo un éxito, ya que **se presentaron 41 dibujos** repartidos entre las tres categorías, siendo la mayoritaria la de tres y cuatro años, con un total de 29 Postales.

Tras una difícil deliberación, nuestros jurados Fernando Pazos Ruiz y Mª Jesús Viera Rojas, padres de mellizas de 2 años, seleccionaron los dibujos ganadores con los que se harán las Felicitaciones de Navidad de este año de AMAPAMU. Estos ganadores son:

- Categoría 3 y 4 años: Ada Astudillo Aguiar
- Categoría 5 y 6 años: Víctor Bocos Corredor
- Categoría 7 a 9 años: Ángela Rodríguez García

A todos los participantes se les entregó un juguete donado por Hasbro Iberia S.L.

Esperamos que la participación del IV Concurso de Postales Navideñas, sea por lo menos tan bueno como el de este año. Estamos esperando impacien-

tes que llegue otra vez ese momento, hasta entonces, un saludo

Cristina González-Hidalgo
José Prieto
Ocio, Educación y Cultura

Salud

LA FIEBRE Y SU TRATAMIENTO

La fiebre es una **respuesta natural del organismo** frente a ciertas agresiones.

La fiebre no es una enfermedad en sí, pero es el signo más frecuente de enfermedad. A veces los niños con 40,3º murmuran incoherencias, con 38º pueden estar muy decaídos y con escasamente 37,5º no comen. En todos los casos la fiebre causa preocupación a los padres, o incluso ansiedad. Todos los días debo dar instrucciones muy precisas para que los padres manejen la temperatura de sus hijos; así pediatra y padres colaboramos en el bienestar del niño.

¿QUÉ ES LA FIEBRE Y CÓMO SE PRODUCE?

El ser humano es de temperatura estable gracias a un Centro Regulador del cerebro, llamado Hipotálamo.

La temperatura (Tra) normal varía durante el día (hasta 1º C.), siendo más baja por la mañana temprano, y más alta hacia las 6 de la tarde. Los niños tienen mayor variabilidad que los adultos. Las comidas y el ejercicio aumentan la temperatura.

La fiebre se produce cuando el "termostato" del Hipotálamo sufre una agresión por agentes externos (virus, bacterias, medicamentos...) o internos (trastornos metabólicos, inmunes...) Estos agresores o "pirógenos" activan una respuesta inmune del organismo, liberando diferentes sustancias, entre ellas las prostaglandinas, que alteran el "termostato", haciendo aumentar la temperatura, lo que produce la fiebre. El organismo recurre a diversas estrategias para la regulación de la temperatura: sentir frío, tiritar, sudar, etc.

Cuando la Temperatura exterior es excesivamente caliente o fría, puede haber dificultades de regulación, sobre todo en los niños pequeños.

DEFINICION DE FIEBRE

En el siguiente cuadro podemos ver lo que se considera temperatura normal y fiebre:

	Temperatura Normal	Fiebre
Axilar	Hasta 37ºC	Más de 37ºC
Rectal	Hasta 38ºC	Más de 38ºC
Oral	Hasta 37,5º C	Más de 37,5º
Timpánica	Hasta 38ºC	Más de 38ºC

Pero no es normal si es más baja de 35º C. Axilar, ó de 35,8º C rectal. En estos casos, compruebe, que ha colocado bien el termómetro, la pila de su termómetro digital, o tome la temperatura de su hijo con otro termómetro y en otro lugar del cuerpo, o bien es que su hijo ha estado expuesto a temperaturas muy bajas durante mucho tiempo. Si después de realizar todo lo descrito anteriormente, la TRA es menor de 35º rectal y se asocia a palidez y decaimiento, es una Urgencia Hospitalaria (Hipotermia).

A efectos prácticos también hablamos de:

Febrícula	Hasta 38º C axilar
Fiebre	De 38º C a 39º C axilar
Fiebre alta	Más de 39º C hasta 40,5º C axilar
Hipertermia	Más de 40,5º C axilar

Es aconsejable matizar dónde hemos tomado la temperatura a nuestro hijo. Los pediatras como norma, nos fiamos de la Tra axilar para tomar decisiones, excepto en menores de 2 meses en quienes es más fiable la Tra rectal.

¿CUÁNDO Y CÓMO TOMAMOS LA TEMPERATURA?

Cuándo:

- si está llorón o irritable, decaído o somnoliento, o con dolor de cabeza.
- si se queja de frío o está muy caliente, sudando o con la cara muy roja,
- si está resfriado, tiene tos, poco apetito o tiene vómitos y/o diarrea.
- si la orina es muy oscura o muy escasa, o se queja de dolor abdominal
- si notas en el bebé o en el niño algún cambio extraño y sospechas que está enfermo.

Cómo:

Voy a puntualizar que **la temperatura o fiebre, se mide con un termómetro**. Muchos padres acuden a la consulta del Pediatra o a Urgencias con un niño con "fiebre" sin termometrar, tomada "a ojo", o con problemas de tos, vómitos, cefaleas, etc. Y no han tomado la Tra.

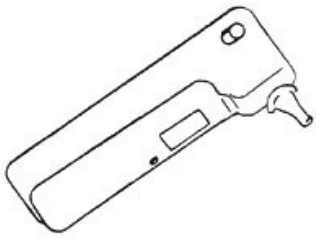
La temperatura se puede medir en la axila, recto, boca (debajo de la lengua), o conducto auditivo externo, y en la arteria temporal (sien). En los últimos 20 años, los avances tecnológicos han añadido al clásico termómetro de mercurio, diversos instrumentos capaces de medir la TRA corporal. Unos son electrónicos (digitales), otros son de papel o plástico. La fiabilidad de estas novedades es variable. Los de papel o plástico para usar en la frente, sirven para hacerse una idea, pero tienen más de un 30% de fallos por defecto. Los digitales timpánicos, son muy rápidos, pero estudios recientes han encontrado casi un 20% de fallos por defecto, sobre todo en los menores de 2 años. Los digitales para axila o recto, son fiables (si la pila no está gastada), pero no son más rápidos, y pueden llegar a ser "eternos" cuando el niño suda o se mueve mínimamente. Aún no hay estudios comparativos sobre los termómetros digitales para la arteria temporal.

Después de casi 30 años de práctica pediátrica y de mi experiencia materna con diversos artilugios, sigo recomendando el clásico termómetro de mercurio (de cristal) de punta corta, es decir especial para bebés y niños pequeños para tomar la TRA en la axila y el termómetro digital en el caso de la toma rectal para evitar riesgos en caso de rotura. Está previsto que la U.E. los retire del mercado debido al efecto contaminante del mercurio cuando se rompen.

¿PARA QUE SIRVE LA FIEBRE?

La fiebre sirve para llamar la atención de que al niño le pasa algo, si es que no lo habíamos notado antes. No se ha demostrado que sea favorable ni desfavorable, en la evolución de la respuesta del organismo a la infección.

La fiebre **aumenta,** la frecuencia cardiaca y respiratoria, el consumo de Oxígeno de nuestro organismo, las necesidades de líquidos (por sudoración), el esfuerzo renal y la irritabilidad y el llanto. Y **disminuye** la vitalidad del niño. La fiebre muy alta o que sube muy rápidamente aumenta el riesgo de padecer convulsiones febriles sobre todo entre 6 meses y 6 años.



Sin embargo esto no significa que tengamos que suprimir "a toda costa" la elevación de la temperatura (fiebrefobia u horror a la fiebre), puesto que en ocasiones, el hacerlo podría conllevar riesgo de intoxicación, debido a la sobredosis de antitérmicos. Recordemos, como ya hemos dicho, que la fiebre es una respuesta natural del organismo.

¿QUIÉNES SON LOS NIÑOS DE ALTO RIESGO?

- Los Recién nacidos o prematuros menores de 28 días, con TRA superior a 38º rectal (es decir, cualquier elevación de la temperatura en estos niños)
- Los bebés menores de 90 días (3 meses) con TRA superior a 38º Axilar
- Los niños entre 3 y 36 meses con TRA mayor de 39º A.
- La fiebre mayor de 40,5º A., a cualquier edad.
- Los niños con enfermedades crónicas cardiacas, renales respiratorias, diabetes...
- Los niños que tienen mal estado general (ver signos de riego)
- Los niños que tienen **Petequias**.

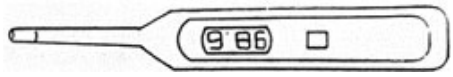
¿Qué son petequias?

Son manchas rojo vinoso o violáceas, pequeñas o medianas (como las pecas), que no desaparecen cuando estiramos bien y apretamos encima (como las pecas o lunares) la zona de la piel donde están, y que el niño no tenía antes. Las petequias no son granos abultados y no pican. (Los granos o exantemas desaparecen momentáneamente al estirar la piel). Las petequias pueden aparecer en cualquier zona del cuerpo, aunque son más frecuentes en el tronco y el abdomen, y no existían antes. **En la duda, se debe consultar inmediatamente, en la certeza, correr a un Servicio de Urgencias Hospitalarias**. Las petequias pueden ser el primer signo de una meningitis.

¿Qué es mal estado general? (Signos de riesgo)

- Niño con llanto débil o gemidos, o con llanto intenso y continuo.
- Niño que no responde a estímulos, responde mal o que no nos habla.
- Niño que no puede dormir o que no se despierta con estímulo.
- Pálido, amoratado, con petequias o con manchas violáceas.
- Si tiene dificultad para respirar, respiración rápida, o ruidosa, ahogo o tos continua.
- Piel seca o rugosa, lengua seca, ojos hundidos (deshidratado).
- No sonríe, cara ansiosa, triste o sin expresión.
- Si no juega a pesar de que tiene ahora poca temperatura.
- Si ha tenido una convulsión o está convulsionando.

Nota: Por ejemplo, un niño de 4 años con 37,5º A., adormilado, vomitando, con dolor de cabeza, seguramente está más enfermo que otro de la misma edad con 39,7ºA que juega tranquilamente.



¿Qué es una convulsión?

Son contracciones involuntarias de los músculos del cuerpo y/o las extremidades; en general duran segundos o pocos minutos, y a veces el niño pierde la conciencia, quedando luego somnoliento. A pesar del susto que causan en los padres, por lo aparatoso, la gran mayoría de las veces no son graves ni indican una enfermedad grave, sino que son una respuesta peculiar del organismo del niño a la fiebre. Son más frecuentes entre los 6 meses y los 6 años, y pueden aparecer al comenzar la fiebre, si la temperatura asciende muy rápidamente o si es muy elevada, y también si una temperatura muy elevada desciende muy bruscamente.

¿CUÁNDO ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS HOSPITALARIO?

En todos los casos citados de los niños de riesgo **hay que acudir a un Servicio de Urgencias Hospitalario.**

Una excepción: si su hijo tiene una enfermedad crónica (cardiaca, anemia...), no siempre necesitará acudir a Urgencias. Debe observar bien su estado general, puede tener muy buen aspecto y sólo precisa tratarlo y acudir al día siguiente al pediatra. Vigílelo especialmente de noche. Debe acudir a Urgencias si cumple los criterios de alto riesgo por edad o temperatura.

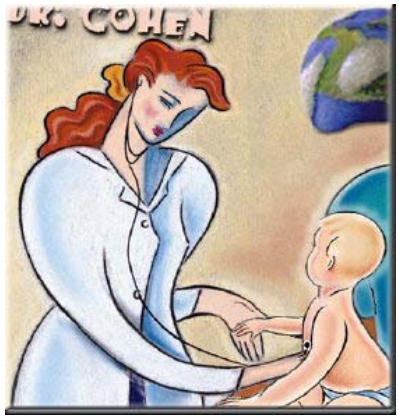
NUESTRO HIJO TIENE FIEBRE, ¿QUÉ HACEMOS?

- Recién Nacido o Prematuro menor de 1 mes:
  - **Con poca o mucha fiebre**, deberá acudir **inmediatamente** a su Pediatra o al Servicio de Urgencias Pediátrico (SUP), para ser explorado por un Pediatra.
- Bebé menor de 3 meses:
  - Con TRA menor de 38º Axilar y buen estado general, podrá tratar durante unas horas con un antitérmico (Paracetamol), por ejemplo durante esa noche, y póngase en contacto con su pediatra al principio de la mañana siguiente.
  - **Con TRA mayor de 38º Axilar, o mal estado general**, o con menos temperatura pero mal estado general, acudirá **inmediatamente** a su Pediatra o al SUP.
- Más de 3 meses y menos de 36 eses:
  - Con TRA menor de 39º Axilar y buen estado general, administre en su casa, antitérmicos, durante esa noche, y póngase en contacto con su Pediatra a la mañana siguiente.
  - **Con TRA mayor de 39º Axilar o mal estado general,** o con menos TRA y mal estado general, acuda **inmediatamente** a su Pediatra o al SUP.
- Mayor de 3 años:
  - Con TRA menor de 38º Axilar y buen estado general: administre antitérmicos en casa y observe al niño durante 1 ó 2 días; si persite o aumenta la fiebre, acuda al Pediatra.
  - Con TRA Alta, mayor de 39º pero menor de 40,5º Axilar y buen estado general: administre antitérmicos en casa durante esa noche, y acuda al día siguiente al Pediatra.
  - **Con TRA mayor de 40,5º Axilar o mal estaldo general,** o con menos temperatura pero mal estado general: acuda **inmediatamente** a su Pediatra o al SUP.
- **Si su hijo tiene petequias, mal estado general, o ha tenido una convulsión:**
  - Con cualquier TRA (por ejemplo 37,2º Axilar) y a cualquier edad: acuda **inmediatamente al Servicio de Urgencias Pediátrico Hospitalario más cercano.**

TRATAMIENTO DE LA FIEBRE

Debemos valorar más la causa de la fiebre, que la fiebre en sí misma y observar a nuestro hijo, para diferenciar una fiebre de causa banal de otra con aspecto grave.

El tratamiento de la fiebre **NO altera** la evolución de las enfermedades infecciosas habituales y **Si alivia** al niño. Además es beneficioso para los niños con enfermedades crónicas (cardiopatías, diabetes…) y disminuye el riesgo de convulsiones febriles en los niños que son propensos a ellas. Los niños febriles están irritables, y su estado mejora al disminuir la temperatura (comen y duermen mejor), lo que disminuye la preocupación de los padres y favorece la exploración por el Pediatra.



MEDIDAS GENERALES:

Si un niño tiene o ha tenido fiebre por la noche **no debe ir al Colegio o Guardería** al día siguiente, porque estará en malas condiciones para permanecer mucho tiempo fuera de su casa.

Es conveniente tenerle **con poca ropa**, salvo si tiene "tiritona" o dice que tiene frío. En ese caso le abrigará lo necesario para que ceda el frío. Después, vuelva a retirar la ropa.

Necesita tomar **muchos líquidos**, preferiblemente zumos azucarados (zumo de naranja natural), para compensar las pérdidas por el sudor. No suelen tener apetito, así que **no le obligue a comer**, pero no hay inconveniente en que tome alimentos suaves si tiene hambre.

Para **ayudar** al descenso de la fiebre, sobre todo si es muy elevada, se la puede dar un **baño con agua templada** (no menos de 33ºC), pero nunca con agua fría ni con alcohol (riesgo de neumonía, o intoxicación). Nunca dar un baño si el niño se queja de frío o tiene "tiritona".

II CONCURSO DE RELATOS AMAPAMU 2004

RELATOS GANADORES

II CONCURSO DE RELATOS AMAPAMU

Contamos en la Fiesta con la presencia de la pintora Araceli C. Hamilton quien hizo entrega en persona de sus cuadros a los ganadores.

- **Primer premio**

  60€ y una acuarela de Araceli C. Hamilton para Mª ANGELES PALACIO ALÍA por su relato "**Una casa con lloronas"**

- **Segundo premio**

  30€ y una acuarela de Araceli C. Hamilton para JOSÉ MANUEL MORENO PÉREZ por su relato **"Resurrectio"**

  Reproducimos a continuación los 2 relatos ganadores.

UNA CASA CON LLORONAS

Hasta que llegaron ellas, mamá siempre iba a buscarme a la salida del cole, me daba un beso fuerte y un bocadillo o una palmera de chocolate y nos íbamos a casa o, si hacía bueno, al parque. Por el camino siempre me llevaba de la mano y yo iba muy contenta. Pero eso se acabó cuando nacieron las lloronas. Eran dos y asquerosas. Aquel día mamá no fue a recogerme. Apareció Gladys, que iba con una falda negra y un jersey de rayas amarillas y negras, a lo ancho. Parecía una avispa gorda. Ella también me llevaba un bocadillo, pero no era tan bueno como los de mamá y, como yo tardaba en comerlo, me daba cachetes en la cabeza. En vez de ir a casa, me llevó a una clínica a ver a mamá, que estaba en la cama. Había dos bebés arrugados y muy feos metidos en dos cunas. Papá me cogió en brazos y me los enseñó. Los dos bebés eran iguales y me dijo que eran mis hermanas. Eso me pareció un poco raro, porque todos mis amigos conocen a sus hermanos y a sus hermanas, pero yo a ésas no las conocía de nada.

Una de las lloronas está siempre vestida de azul y la otra de rosa, para que no sean iguales, dice mamá, pero sí lo son: pequeñajas y un poco calvas. Siempre tienen las piernas encogidas, aunque no haga frío en casa, y cuando intento estirárselas, lloran y entonces aparecen mamá o Gladys y me la cargo.

Cada poco rato, mamá se desabrocha la blusa, saca una teta y da de comer a la de rosa y luego, con la otra teta, a la de azul y se quedan mucho rato enganchadas. A mí, un día Gladys me puso un puré de lentejas que era del mismo color que la caca de las lloronas y me regañaron porque no quería comerlo.

Cuando llego del cole me aburro mucho, porque las lloronas no saben jugar a nada, ni quieren aprender. Les explico juegos y ellas nada, que no se enteran. Las hermanas de mis amigos sí saben jugar. El día que metí en la cuna de la de rosa el tren que anda solo, se puso a berrear cuando el tren quería pasar por debajo de su espalda y mamá me castigó a no salir de mi habitación en toda la tarde. Me parece que tampoco les gusta la tele, porque no miran los dibujos. Sólo miran al techo, con cara de bobas o a la barandilla de la cuna que no tiene nada de divertido. Un día me tumbé en el suelo, entre las dos cunas y me puse a mirar el techo, con los ojos muy fijos, sin moverme. Entonces entró mamá y gritó porque dijo que le había dado un susto de muerte y que casi me pisa la cara. Se enfadó conmigo.

Yo no sé por qué mamá se pasa todo el día con ellas y hasta las tiene en su habitación por la noche, si dice que no la dejan dormir ni nada. Muchas veces dice que está cansada porque ha dormido poco. Un día, yo quería coger a la de azul, que era la que estaba más cerca de la puerta, para llevármela, pero aunque era pequeña pesaba mucho. Entonces, puse al lado de la cuna el carro de la compra, como hace mamá cuando las cosas que compra pesan y empecé a tirar de las piernas, para meterla en el carro y cuando estuviera dentro, cerrar la tapa para que no se escapara. La muy chivata empezó a llorar tan fuerte que mamá salió de la ducha corriendo, con una toalla liada a la cabeza, como el rey Herodes del belén, y me castigó sin bajar al parque. Yo le dije que había quedado en los columpios con Alberto, para cambiarle a una de las lloronas, que a él le daba igual la de rosa que la de azul, por un gato muy bonito blanco y negro que no lloraba nunca. Le dije también que me había dicho Alberto que el gato hacía caca él solito en un cajón de arena. Nada, no quería ni escu-

charme. Cada vez se enfadaba más conmigo y me regañaba más.

Gladys tampoco entendía que era mejor lo del gato. Dice que en su país tampoco cambian por gatos a las niñas, aunque las tengan "repe". Menos mal que a papá, cuando se lo contaron, le dio la risa y no me castigó. Él sigue teniendo un bolsillo mágico en todas las chaquetas del que salen caramelos para mí. A ellas no les da nunca y cuando bajamos papá y yo al parque no se trae a las lloronas, las deja en casa. Lo malo es que papá está siempre trabajando y cuando llega ya es tarde para ir al parque.

Ayer, cuando llegué del cole estaban malas las dos, porque ellas lo hacen todo a la vez, y mamá se pasó toda la tarde sin moverse de su lado. Hoy me he puesto mala yo. Esta mañana, cuando Gladys vino a levantarme, le dije que me dolía mucho la tripa por todas partes y más que a nadie y me han dejado quedarme en la cama. Mamá me ha traído un zumo de naranja y me ha dado muchos besos. Me ha traído también a la cama un cuaderno y pinturas. Voy a estar mala ya siempre.

Cuando mamá estaba dándome más besos, se han puesto a gritar las lloronas y mamá se ha ido a verlas. Son un asco. A ver si encuentro la pintura negra. Sí, aquí está.

Queridos Reyes Magos:

Quiero que me traigáis otra mamá. No es para mí, porque yo ya tengo una, es para las lloronas. Mamá siempre me dice que hay que pedir cosas para los demás. Un papá ya tengo y a ellas no les hace falta. Gladys dice que quiere un novio rico y papá un ascenso, que no sé lo que es, pero si tenéis alguno, se lo traéis. Mamá dice que lo que necesita es un poco de tranquilidad. Para mí quiero: UN estuche nuevo de pinturas, con reglas de colores, UNA cocina grande, con muchos cacharros y cuentos para colorear. No os olvidéis de la mochila con ruedas. Iba a pediros unos patines, pero mejor quiero UN monopatín. Este año no quiero muñecas. A las lloronas, como no saben jugar a nada, no hace falta que les traigáis juguetes y si algún niño os pide una hermana, podéis llevaros a la de azul o a la de rosa, pero mejor que no lo vea mamá, que no sabéis cómo se pone.

Mariángeles Palacios Alía
1º Premio
II Concurso de Relatos AMAPAMU - 2004

RESURRECTIO

Lo veo. Lo estoy viendo. ¿Por qué no lo creo?

Es él pero mi mente no lo acepta. Una oleada de dolor me golpea. Un recuerdo sordo, malsano, detiene mis pulmones. Mis pupilas resecas continúan escrutándolo. Mi boca, entreabierta, jadea. El corazón se detiene con la repentina sacudida eléctrica. ¿Por qué no lo creo?

Está frente a mí. Esos rizos rubios, esos largos, desproporcionados brazos, esa barbilla afilada, esa mirada ausente. Lo recuerdo. Lo recuerdo bien. Lo tengo grabado en lo más íntimo de mí, allí donde se almacena el dolor. Lo veo. Lo estoy viendo ¿Por qué no lo creo?

Sí, ahora recuerdo el porqué. Es una buena razón, quizás la mejor. No puedo creerlo porque yo maté a ese muchacho.

No lo he olvidado, cómo podría. No pienso en ello, jamás pienso en ello, sin embargo mientras como me sorprendo recordando aquel amanecer del diecisiete de junio —¡Compañía, alto!—. No pienso en ello, jamás pienso en ello, sin embargo me descubro recordando el frescor de aquel amanecer mientras hago guardia. No pienso en ello, jamás pienso en ello, sin embargo no hay noche que no me despierte sobresaltado viendo su cara mientras se desplomaba. Jamás pienso en ello, de otro modo no podría seguir viviendo.

Fue hace un año en la ofensiva del Ebro. Era temprano, las siete. Ocho hombres frente a ocho hombres. Ocho hombres con las manos atadas. Ochos hombres con fusiles al hombro. Frente a frente. Yo estaba allí. Hacía fresco aquella mañana, pero ese no era el motivo de que todo mi cuerpo temblara. Yo era el número siete de mi formación y aquel muchacho de alborotados rizos rubios y mirada perdida era el número siete de la suya. Parecía no ser consciente de lo que ocurría —¡Compañía, formen!—. Habría dado mi mano derecha por estar tan tranquilo como él. Sin embargo en esa misma mano reposaba el fusil que me haría un hombre. Eso le dijo el capitán Sánchez a mi padre cuando prometió protegerme. Y lo hizo. Me asignó al pelotón de fusilamiento. Un trabajo simple, sin riesgo, lejos del frente. Un trabajo en el que la mayoría se apuntaban por el tazón de brandy que te daban antes de hacer… el trabajo.

Acababa de llegar y me plantaron frente a aquellos rojos deshumanizados. Sin embargo aquel muchacho era de mi edad, podría haber estudiado conmigo, podría haber cazado pájaros conmigo, podría haber ido al baile conmigo. Ahora, lo único que podría esperar de mí era un balazo. Pensé en disparar

al aire, en dispararle a las piernas, en fallar, pero en la guerra está todo estudiado, si fallas te dan una pistola y le disparas en la sien. Nadie se escaquea a la hora de hacerse un hombre. Aquel chico era mío y me correspondía a mí matarlo —¡Preparados!— Podía haberme negado, podía haber soltado el fusil, podía haber soltado una proclama pacifista y haber sido fusilado en su lugar. Pero para eso habría que haber sido todo un hombre y mis diecinueve años y el tazón de brandy juntos distaban de serlo. Supongo que me resultaba más fácil matar que sufrir la vergüenza de ser acusado de cobardía, falta de hombría o de simpatías republicanas. Supongo que por eso elevé el fusil cuando me lo ordenaron, que apunté cuando me lo dijeron y que disparé cuando me dieron la orden.

El muchacho enjuto y de rostro despistado cayó hacia atrás con una mueca de incredulidad. Vi como tras un breve espasmo aquel revoltijo de mechones rubios quedaba inmóvil en aquella cuneta. Yo temblaba por él. Ni siquiera la fuerte palmada en el hombro del sargento recordándome que ya era un hombre pudo calmarme. Era un hombre que temblaba. Era mi primer muerto, luego vinieron más, sin embargo, tal como dijeron mis compañeros, el primero no lo olvidas nunca.

Así ha sido. Durante este año no ha habido momento en el no recordara aquel amanecer. Supe que había condenado mi alma. No me calmó el hecho de saber que Dios estaba con nosotros. Tampoco lo logró la confesión. Mis pecados fueron limpiados y sin embargo siempre he sabido que algo me manchó en aquella cuneta, algo que no podría limpiar, algo que te acompaña hasta el último día —¡Apunten!—. Sabía que pagaría, por eso hasta ahora no me había sorprendido la emboscada, ni la prisión, ni el veredicto, sin embargo jamás pude imaginar que moriría frente al muchacho al que arrebaté la vida.

Yo lo vi caer, vi el horrible boquete en su pecho, el sargento se cercioró. ¿Cómo es posible que esté frente a mí? ¿Acaso esto es un sueño? ¿Acaso es una broma divina? ¿Se salvó? Sé que esas cosas ocurren. En la compañía D hay uno que los rojos dieron por muerto. ¿Es posible que me haya pasado a mí para tomarse justa venganza?

Somos ocho en la fila, no me sorprende. Me gustaría gritar que sabía todo esto pero no lo hago. Ocupo el puesto número siete y tampoco me sorprende, como lógicamente no lo hace que mi verdugo sea el joven delgado vestido de miliciano y mirada ausente. Tiemblo. Y una vez más daría mi mano derecha por tener la mitad de aplomo del que está frente a mí. Le miro a los ojos y me descubro sonriéndole. No parece reconocerme. No lo entiendo. No puedo entenderlo. No se puede mostrar tal indiferencia cuando vas a vengarte del que intentó matarte. Esa indiferencia me duele más que el seguro balazo. Pienso en gritarle. Voy a gritarle. Pero… ¿Ese lunar en el pómulo? ¡Gemelos! —¡Fuego!

José Manuel Moreno Pérez
2º Premio
II Concurso de Relatos AMAPAMU – 2004

III CONCURSO AMAPAMU DE RELATOS

BASES:

1. Podrán optar al premio los relatos, cuentos y narraciones inéditas que tengan como tema principal algo relacionado con los gemelos, trillizos…
2.
3. Las obras serán presentadas en castellano por ***triplicado***, mecanografiadas a doble espacio. Con un máximo de 5 folios por una sola cara.

4. Los originales serán entregados ***bajo lema o seudónimo***, adjuntando en un sobre cerrado el nombre completo DNI, número de teléfono y dirección completa, así como el nombre del relato a que corresponde. El jurado procederá a la apertura de sobres una vez realizado el fallo del concurso. La organización no devolverá los originales no premiados, sin indicación expresa del autor.

5. El plazo de presentación de las obras se dará por cerrado el día 15 de mayo de 2005. El fallo del jurado se hará público a mediados de junio de 2005 y se notificará a los ganadores; la entrega de premios se realizará en septiembre. La decisión del jurado será inapelable.

6. Los originales se enviarán a:
   II Concurso AMAPAMU de Relatos.
   Centro Cívico Anabel Segura.
   Av. Bruselas 19 – 28108 Alcobendas
   (Madrid)

7. Premios:
   Primer Premio, 60€ y un regalo
   Segundo Premio, 30 € y un regalo
   Los trabajos podrán ser eventualmente publicados por AMAPAMU, sin que su autor pierda los derechos del mismo.

8. El concurso podrá ser declarado desierto.

9. El jurado estará compuesto por personas relacionadas con el mundo de los nacimientos múltiples.

10. La presentación a concurso implica la aceptación de las bases.

11. Cualquier supuesto que se produjese no especificado en estas bases, será resuelto inapelablemente por los organizadores del concurso: AMAPAMU

Ocio, Educación y Cultura

ANTITÉRMICOS:

Son los que realmente hacen descender la temperatura del Centro regulador.

PARACETAMOL: es el más recomendado por tener menos efectos tóxicos, salvo con sobredosis. Es antitérmico y analgésico (antidoloroso). Se puede usar incluso con el estómago vacío; es preferible la vía oral (por la boca) pues tiene muy buena absorción con efecto máximo en 1 y 1 y media horas.; los supositorios para la vía rectal, tienen una absorción menor, por lo que hay que aumentar la dosis. La dosis recomendada es entre 10 y 20 mg por Kg de peso cada vez, cada 4 a 6 horas (según la intensidad de la fiebre). Dosis máxima diaria de 80 mg por Kg de peso. Gotas: 1cc.= 100 mg

IBUPROFENO: es analgésico, antitérmico y antiinflamatorio, muy potente; puede producir lesiones de estómago (gastritis) por lo que no se recomienda su uso con vómitos o dolor abdominal. Solo existen preparaciones orales, con una buena absorción y efecto máximo entre 1 a 2 horas. La dosis recomendada es entre 5 y 10 mgs por Kg de peso cada vez, cada 6 a 8 horas. Dosis máxima diaria de 40 mgs por Kg de peso. Jarabe: 5 cc. = 100 mg.

ACIDO ACETIL SALICÍLICO: muy buen antitérmico, antiinflamatorio y analgésico, pero **actualmente no recomendado su uso en la edad pediátrica**, (posibles efectos secundarios como el Síndrome de Reye, asociados a enfermedades tales como Gripe, Varicela y otras víricas). Es preferible que se lo recomiende el Pediatra. Vulgarmente conocido como aspirina.

METAMIZOL: analgésico y antitérmico. La dosis recomendada es 10-20 mgs. Por Kg. De peso cada vez, cada 6 horas, por vía oral; en vía rectal aumentar la dosis al doble. Por sus presentaciones es poco usado en pediatría.

MANEJO DE ANTITÉRMICOS

Si la fiebre es alta, use **la dosis máxima recomendada** para la edad o peso, **mejor según el peso,** pues los fármacos en pediatría se dosifican según los kilos del niño. Si al cabo de 1 y media o 2 horas no ha descendido la temperatura del niño, o ha descendido poco, use otro antitérmico diferente, si el niño está muy incómodo. No se olvide de valorar el estado general del niño y los signos de riesgo que he comentado antes.

Tampoco es necesario que al niño le descienda la temperatura hasta niveles normales, puede que se mantenga con febrícula y buen estado general, y no precise de momento otro antitérmico.

Otras veces, sin embargo, nuestro niño tolerará muy mal un moderado ascenso de temperatura (por ejemplo 38,2º) y dejará totalmente de comer, de beber y estará alicaído; estos niños pueden mejorar mucho su apariencia cuando la temperatura desciende a cifras normales.

En conjunto recuerde que la fiebre es una respuesta natural del organismo del niño y no debemos caer en el "horror a la fiebre".

CONCLUSIONES

La fiebre, en sí misma, no es una causa para acudir como "locos" a Urgencias o a la consulta del Pediatra

Debemos:

- Observar al niño, su estado general, otros síntomas o datos de riesgo.

Cuantificar la temperatura.

- Emplear la tabla sobre las edades y temperatura. Decidir si tiene criterios o no para acudir a Urgencias o al Pediatra.
- Usar antitérmicos y medidas generales
- Utilizar el sentido común. Según la evolución del niño, volver a tomar decisiones, repasando los signos de riesgo.

Sofía San Juan
Pediatra

Tiempo Libre

NUESTRO PARQUE DE INVIERNO: EL PARQUE DE LA ARGANZUELA

Un poco de Historia

La primera referencia de la Arganzuela se remonta a la Edad Media, cuando se trataba de una propiedad comunal formada por una isla, un molino y un soto.

Pero el actual Parque de la Arganzuela, no se inauguró hasta 1969.

El edificio principal del Parque es un antiguo matadero, que data de 1909, de estilo neomudéjar, en ladrillo y piedra caliza, que recuerda las edificaciones existentes en Europa a principios del siglo XX. Pero el matadero perdió su función debido a las quejas de los vecinos por las molestias que ocasionaba y hoy en día, es un centro cultural con salas de exposiciones.

Como parte de este inmueble, podemos encontrar el palacio de cristal de la Arganzuela, antiguo almacén de patatas, edificado en los años treinta y que tras unas obras de consolidación y restauración, en 1992, recuperó su grandeza como invernadero. En la actualidad, está formado por cuatro espacios diferenciados, en los que podemos encontrar cerca de mil especies diferentes de plantas.

Situación

Situado en la orilla izquierda del Manzanares, entre el Puente de Tole-

do y el Paseo de Santa Maria de la Cabeza (Puente de Praga).

Para acceder al Parque en coche, lo más fácil es la M-30 teniendo dos salidas alternativas, la 15 A o la 14 que sale directamente al Puente de Praga. Lo complicado, como siempre en la ciudad de Madrid, el aparcamiento. Cerca de la Plaza de la Maria Beata, hay uno público.

Las estaciones de metro más cercanas son las de Pirámides y Legazpi.

Ventajas

El seleccionar este parque como nuestro Parque de Invierno, es debido precisamente al gran invernadero situado en el palacio de cristal. Sus amplias instalaciones, permiten desfogarse en un día de frío del crudo invierno o guarecerse de la lluvia, sin tener que acudir a un centro comercial.

Además, los cuatro espacios destinados al propio invernadero proporcionan un curioso paseo educativo, en el que algo se podrá aprender de las diferentes especies de plantas que allí se encuentran.

Por otro lado, si el frío no arrecia mucho, se puede pasear por el exterior, encontrando fuentes y algún parque infantil.

Desventajas

La propia limitación del espacio es la que restringe el uso de este parque. En comparación con otros parques de esta serie, se define claramente como un parque urbano, siendo su superficie mucho menor que el resto.

Más información

- Madrid. Su Historia, Sus gentes, Sus pueblos. 1998- varios Autores Editorial Espasa Calpe
- Guía: Palacio de Cristal de la Arganzuela. [Madrid: Ayuntamiento, Área de Vivienda, Obras e Infraestructuras] D.L. 1993
- En http://www.descubremadrid.com

Próximo Capítulo: Salidas con niños en Primavera

Ocio, Educación y Cultura

Si quieres contarnos tu rincón favorito, escríbenos a la dirección de AMAPAMU, indicando en el sobre "Salidas con Niños" o mándanos un e-mail a ocioycultura@amapamu.org, estaremos encantados de conocer todos los escondrijos secretos de la Comunidad de Madrid.

Libros

LIBROS PARA EDUCAR LAS EMOCIONES

Seguro que a todos nos suena el término la inteligencia emocional. Parece, que está de moda, lo podemos oír y leer por todas partes, pero a pesar de la novedad, suena bastante sensato. Los primeros en utilizar el término fueron unos psicólogos de la Universidad de Harvard, allá por 1990. La inteligencia emocional es la capacidad de conocer y manejar las propias emociones. Vamos, ¿hay algo más apropiado para nuestros pequeños que se enrabietan, tienen celos, miedos nocturnos, etc?. Algunas de las emociones que se consideran básicas para ser inteligente emocionalmente son la expresión de los propios sentimientos, el control del genio, la capacidad de adaptación, la independencia, la relación con los demás, la solución de conflictos, el respeto a los sentimientos de los demás. ¿Quién no lo querría para sus propios hijos?
Este es el punto de partida: las capacidades emocionales son algo que se puede y se debe enseñar.

Si queréis ir a la teoría, es básico el libro "La Inteligencia Emocional de los niños" de *Lawrence Shapiro*. Pero si lo que buscáis son libros prácticos, que aporten ideas concretas para hacer cosas con los niños sabiendo que además, estás educando sus emociones, estas son algunas propuestas:

Cuentos para sentir. Educar las emociones (Ediciones SM) es una selección de 46 cuentos que tratan las diferentes emociones que experimentan los niños en su proceso de madurez: alegría, tristeza, enfado, miedo, orgullo, envidia y celos, confianza en uno mismo, vergüenza y culpa. Además de unos cuentos muy entretenidos y bien escritos, el libro presenta al final de cada historia una serie de preguntas y actividades para trabajar la emoción tratada en el cuento.

Imaginario de las emociones (Ediciones SM) es un diccionario en imágenes que muestra a los niños más pequeños las principales emociones de la infancia, su expresión corporal y las actitudes y consecuencias de sentir esa emoción. De este modo, el niño identifica sus impulsos y sus sensaciones y les pone el nombre de una emoción. Con unas ilustraciones muy tiernas y adecuadas para los más pequeños.

Educar las emociones y los sentimientos (Editorial Narcea): En este libro se recogen más de 60 emociones y a través de cuadros, fotografías, ilustraciones y un montón de actividades muy divertidas, se enseña a distinguir las propias emociones y

como consecuencia, a controlarlas y utilizarlas. Muy entretenido, con muchas posibilidades, incluso para imaginar otras más adaptadas a nuestra realidad.

Piruletas de filosofía (Ediciones SM) es una colección de filosofía para los más mayorcitos (a partir de los 7 u 8 años). Se trata de libros cortitos que presentan pequeñas historietas de la vida cotidiana haciendo que los niños reflexionen (acompañados de un adulto, si es posible) sobre temas como la verdad y la mentira, la justicia, la paz, el trabajo y el dinero, la igualdad y desigualdad, los chicos y las chicas o sobre la vida y la muerte. A partir de los ejemplos que se cuentan, el niño reconocerá muchas de sus emociones y con los datos que le aporta el libro, aprenderá a manejarlas y utilizarlas en su vida.

Por si queréis tener ya unas pautas concretas, este es el decálogo que ofrece la web www.inteligenciaemocional.org. Para ir pensando:

CÓMO EDUCAR A UN NIÑO "EMOCIONALMENTE INTELIGENTE":

1. Póngase en el lugar de él. No actúe según su propia conveniencia.
2. Pregúntele y escuche. No intente averiguar por ciencia infusa qué es lo que le pasa, ni le reprima con frases como "¡Eres un sinvergüenza!".
3. No le reproche por tener emociones negativas. La tristeza es casi tan natural como la alegría.
4. Ayúdele a identificar y canalizar sus malas emociones. Enséñele a superarlas.
5. Incentive su curiosidad. Sígale muy de cerca, no le guíe.
6. Aprenda con él. Haga de cualquier experiencia nueva un juego. No le reprima cuando aprenda algo por sí mismo.
7. No le pegue. Corríjale siempre que haga falta. Dígale "no" cuando tenga que decírselo.
8. No deje que la televisión haga de padre o de madre. Evite que la vea en los primeros meses.
9. Premie sus logros. Alimente su motivación, pero no le inunde de regalos.
10. Fíjele pequeñas metas. Estimule en él el deseo de lograr algo. Así desarrollará el sentido de la intencionalidad.

Elsa Aguiar
Ediciones SM
Mamá de trillizos

Multipeques

¡¡HOLA CHICAS Y CHICOS!!

Ya inmersos de lleno en el nuevo curso y con las vacaciones de Navidad muy cerca para descansar, os proponemos un nuevo juego, para que no os aburráis en el tiempo libre.

La Sección está dividida en dos grupos de edad, de 3-5 y de 6-10 años, para que todos podáis participar por igual. Los más pequeños (3-5 años) que aún no sabéis escribir, convenced a vuestros papás, abuelos, hermanos, tíos, etc. para que lo hagan en vuestro lugar.

CONCURSO BUSCAR A LOS PRIMOS DE MULTICOPO – DE 3 A 5 AÑOS

MULTICOPO

Soy Multicopo y gracias a vosotros que me ayudasteis a volver a mi casa, he regresado para pasar con vosotros estas Fiestas. He venido con mis 3 primos y como son muy revoltosos se han escondido. ¿Seríais tan ambles de buscarlos en la revista y decidme en que página están?

CONCURSO SOPA DE LETRAS – DE 6 A 10 AÑOS

Otra vez una sopa de letras. Dentro del cuadrado hay 8 medios de transporte por tierra, mar y aire que tenéis que buscar de arriba abajo, de abajo a arriba, de derecha a izquierda, de izquierda a derecha y en diagonal.

Entre todos los acertantes se sortearán varios premios adecuados a cada edad. Para participar tenéis de plazo hasta el 28 de Febrero de 2005.

Cuando tengáis las respuestas correctas nos escribís un correo electrónico o una carta indicando a que concurso pertenece con los siguientes datos: las páginas en las que están los primos de Multicopo o los 8 medios de transporte que hayáis encontrado en la sopa de letras, nombre y apellidos del concursante, fecha de nacimiento, no. de socio y relación de parentesco: gemelo/a, mellizo/a, trillizo/a, hermano/a de gemelos, etc. a las direcciones que aparecen debajo.

Un beso muy fuerte y Feliz Navidad.

B	A	H	O	N	O	B	O	L	G
M	I	F	I	E	R	I	J	I	L
T	O	C	Q	P	S	X	N	V	U
P	A	I	I	T	G	J	P	O	A
R	V	W	E	C	S	U	H	M	L
V	I	E	B	A	L	P	R	O	R
E	O	T	O	M	T	E	N	T	B
J	N	Z	P	I	U	T	T	U	V
U	M	F	D	O	O	C	R	A	B
S	Q	L	A	N	C	H	A	O	P

NOTA: Damos la enhorabuena a todos los premiados del concurso anterior: Sofía Ferre Beorlegui, Roberto Carlos Núñez Cárcamo, Francisco José Núñez Cárcamo, Silvia González San Juan y Juan Luis González San Juan.

Revistamultiples@amapamu.org
CONCURSO MÚLTIPLES
AMAPAMU
Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19,
28108 Alcobendas (Madrid)

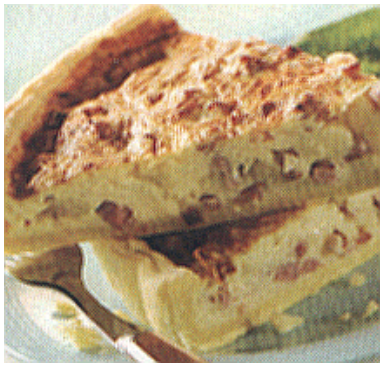
Lourdes San Juan
José Luis González
Padres de Mellizos

Recetas de Invierno

Estamos en época de celebraciones, en una época que igual vienen familiares o amigos a vernos y nos apetece que se queden a cenar, por eso es conveniente tener en casa productos que nos permitan preparar una cena rápida y buena en un momento. Pero también es posible que, como salir lo tenemos complicado, nos apetezca organizar una cenita, invitar a unos amigos, y festejar que estamos en Navidad.

Queremos hacer algo pero que no sea muy complicado y, como siempre, que lleve poco tiempo. Las recetas de este número te sirven para cualquiera de las dos posibilidades y además son comidas que a los niños les encantan. El postre es un postre muy ligero y saludable para compensar los excesos propios del momento. Con los turrones, polvorones y demás, mejor terminar las cenas con algo más digestivo como es la gelatina de naranja.

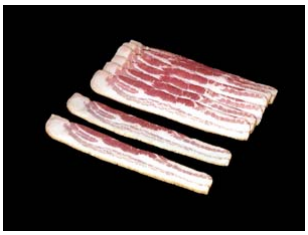
QUICHE LORRAINE



Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 brik de nata (200 gr)
- 1 cajita de bacón en tiritas,
- Queso gruyere rallado 200 grs.
- 1 paquete de hojaldre o de pasta brisa de Buittoni (Nestlé, ahora)
- Sal y pimienta blanca

Modo de hacerlo: Poner el bacón en un plato y hacerlo en el microondas unos minutos 2-4 (No es imprescindible, pero así toda la grasa se queda en el plato y no en la tarta). Batir los huevos con sal y una pizca de pimienta. Añadir la nata, y algo más de la mitad del queso. Extender la masa en un molde desmontable, y distribuir los trocitos de bacón. Verter la mezcla de huevos y nata. Espolvorear con el queso restante. Meter a horno medio unos 25-30 minutos.



Trucos: A los niños les dices que van a comer "tarta" y así lo prueban y a la mayoría les gusta. Es una buena forma de comer huevos. Con la quiche y una ensalada tenemos una cena muy completa, con la que quedar estupendamente con amigos imprevistos.

SOLOMILLOS DE CERDO CON BACON Y NATA

Ingredientes

- 3 o 4 solomillos (1k-1.300K)
- 1 y 1/2 briks de nata a temperatura ambiente.
- 2 paquetes de bacón en lonchas (sobraran)
- 1 bote de mostaza de Louit

Modo de hacerlo: Salpimentar los solomillos y untarlos con mostaza. Envolver los solomillos en las lonchas de bacón y atarlos. Poner una pizca de aceite en una fuente de horno. Meter los solomillos a horno fuerte y un poco altos para que se doren rápido. En cuanto estén dorados (aproximadamente 10 minutos), añadir la nata mezclada con el resto de la mostaza y dejar que se terminen de hacer (10-20 minutos, dependiendo del tamaño de los solomillos). También es posible dorarlos en cazuela y terminar de hacerlos en el horno o en la propia cazuela.

Trucos: A pesar de la mostaza no quedan fuertes, pero si los niños son muy pequeños (18 –20 meses) poner menos mostaza. Acompañar con una crema de calabaza (muy típica en esta época) o unas judías verdes naturales con foie de primero y tenemos una cena que no tiene que envidiar ningún restaurante.

GELATINA DE NARANJA

Ingredientes:

- 1 litro de zumo de naranja (aprox. 2 kg de naranjas)
- 5-6 cucharadas de azúcar
- Hojas de cola de pescado o gelatina en polvo. (la cantidad que diga el sobre para un litro de liquido)

Modo de hacerlo: Poner las hojas de cola de pescado en un recipiente con agua fría. Exprimir las naranjas hasta obtener un litro de zumo. Calentar unos 200 cc y añadir el azúcar hasta disolver. Cuando este bien caliente añadir las hojas de gelatina y terminar de disolver fuera del fuego (no pueden hervir). Añadir al resto del zumo. Colar todo el zumo y verter sobre un molde de rosca previamente mojado con agua fría y sin secar o untado muy ligeramente con aceite de girasol.

Trucos: Poner algo más de las hojas que indica que el envase para que quede más duro. Cortar trocitos de lo que sobre y pasarlos por azúcar (con los niños) para que tengan gominolas muy naturales. Si no encontráis hojas de cola de pescado (gelatina pura) también se puede hacer con gelatina royal en polvo, siguiendo las instrucciones y siempre para 1 litro de líquido. Si tenéis moldes de silicona, usadlos, son los mejores.

Maria José Dilla
Madre de gemelos

Club de Descuentos

FUNDOSA ACCESIBILIDAD, S.A.

AMAPAMU ha alcanzado un acuerdo con Fundosa Accesibilidad por el que todos los socios podrán obtener unos descuentos especiales en las siguientes marcas de coches:

- Citroën: 15% al 24% de descuento dependiendo del modelo
- Mercedes: 8% al 14% de descuento en Viano Vito, Sprinter y Vaneo
- Fiat: 8% al 21% de descuento dependiendo del modelo
- Alfa Romeo: 7% al 12% de descuento dependiendo del modelo
- Lancia: 15% de descuento dependiendo del modelo

Estos descuentos son incompatibles con cualquier otra promoción o descuento y están sujetos a las reducciones correspondientes de Impuesto de Matriculación.

Para beneficiarse de dichas ventajas, los asociados de AMAPAMU deberán presentar el carne de socio y un certificado emitido por la Asociación como miembro de la misma.

FUNDOSA ACCESIBILIDAD S.A.
C/ Don Ramón de la Cruz, 38
28001 Madrid
Tel: 91 1213000

GABINETE ELDON

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

AMAPAMU ha llegado a un acuerdo con el Gabinete ELDON que ofrece valoración e intervención psicológica en niños, jóvenes y adultos.

Valoración e intervención psicope-dagógica para el óptimo desarrollo de la persona. Orientación y formación.

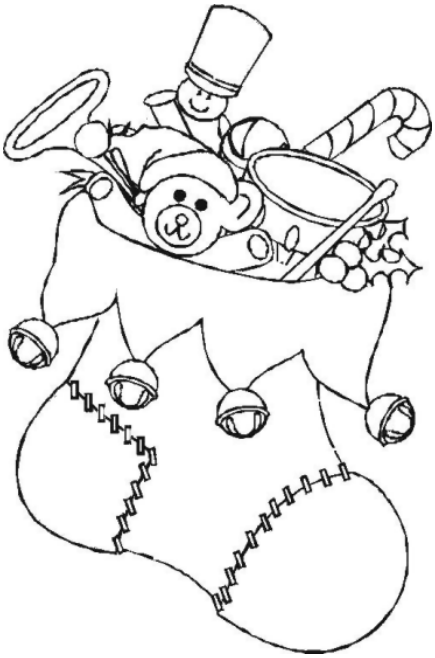
A todos los socios de AMAPAMU ofrece los siguientes descuentos:

- 25% de descuento en informes psicopedagógicos.
- 10% de descuento en sesiones de intervención terapéutica.
- 15% de descuento en seminarios y conferencias.

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
C/Valdetorres de Jarama, 19, 1º-1
28043 Madrid
Tlf/Fax: 91 764 53 46
eldon@eldonasistencia.es

PEUGEOT

Ampliamos el plazo del acuerdo alcanzado con **PEUGEOT**, durante el año 2004, en el cual los socios de la Asociación se han beneficiado de condiciones excepcionales, en la compra de determinados modelos. Las condiciones serán algo distintas, así que cuando las tengamos os las comunicaremos en la lista de AMAPAMU, en la web y en la próxima revista.



VISIONFAST

AMAPAMU ha alcanzado un acuerdo con VISIONFAST en el cual los socios de la asociación se benefician de los siguientes descuentos: 20% de descuento en gafa completa (montura + cristales)

- 15% de descuento en gafas de sol
- 10% de descuento en contactología

No acumulables a otras ofertas.

Tiendas en Madrid:

C.C. ALCALÁ NORTE
C/ Alcalá, 414 Local 43
28027 – Madrid
Tlf: 91 407 81 40

C.C. COLOMBIA
Avda. Bucaramanga, 2
28033 – Madrid
Tlf: 91 381 31 27

C.C. PALACIO DE HIELO
C/ Silvano, 77 Local B2A
28043 – Madrid
Tlf: 91 300 42 85

CEA BERMÚDEZ
C/ Cea Bermúdez, 65
28003 – Madrid
Tlf: 91 544 91 75

C.C. GRAN VÍA HORTALEZA
C/ Gran Vía de Hortaleza S/N
28043 – Madrid
91 381 95 40

C.C. PARQUE SUR
Avda. Gran Bretaña S/N
28916 – Leganés
Tlf: 91 687 13 00

C.C. CENTRO OESTE
Polg. El Carrelero II
28220 – Majadahonda
Tlf: 91 638 92 51

MARQUÉS DE VIANA
C/ Marqués de Viana, 12
28039 – Madrid
Tlf: 91 570 48 48

C.C. VALDEBERNARDO
Bulevar José Prat, 41
Tlf: 91 751 17 58

GRUPO DE LECHE

A continuación os puntualizamos diversos temas todos ellos relacionados con el Grupo de Leche.

Agradecimientos

Durante estos dos últimos años **Sara Garcés Montero**, mamá de trillizos, ha tomado nota de nuestros pedidos de leche tanto telefónicos como por correo. Esta tarea no ha sido nada fácil, debido a los cambios introducidos como la domiciliación bancaria, el envío a domicilio, el cambio de número de envases por caja (de 8 a 6)… y las incidencias derivadas de ellos. La Junta Directiva quiere reconocer la labor que Sara ha venido realizando y agradecerle profundamente, en nombre de todos los socios y muy especialmente de aquellos que de han beneficiado y se beneficiarán de este privilegio, su dedicación a nuestra Asociación.

Nuevo equipo de leche

Debido al incremento de trabajo que supone la realización de los pedidos de leche y su posterior envío a los socios, se pidieron voluntarios para formar un equipo para realizar este cometido. La respuesta ha sido muy buena y se ha reunido un nuevo equipo formado por los siguientes socios:

- Laura Simón y Ángel Luis Martínez
- Mª del Socorro Montoya y Carlos Lara
- Arantza Antero
- Gema Sebastian Copetti
- Mª Jesús Ruiz Leo

Desde aquí les damos ánimos para continuar con esta labor que beneficia a tantos de nuestros múltiples.

E-mail para incidencias

Comunicamos a todos los socios que hemos abierto una **nueva cuenta de correo** electrónico, en la que podéis comunicar las **incidencias** que os surjan con el mismo: incidenciaspedidos@amapamu.org

Pedidos de leche

Rogamos a todos los socios que realizan pedido de leche que **comuniquen correctamente**, además de **todos los datos** requeridos hasta ahora (consultar Folleto de Leche), el **Código Postal** y faciliten **una dirección dónde haya alguna persona que recoja el pedido de leche la primera vez que acude el repartidor**, ya que **si no el incremento de** los costes debidos a **un segundo o tercer reparto repercutirán en el propio socio.**

Además a partir de ahora se realizará **un pedido mínimo de 2 cajas**, de leche, de cereal o de ambos.

Recordaros que **no habrá pedido** de leche **en los meses de enero y de agosto**. Así que podéis realizar dicho pedido en el mes anterior.

"Nutribox"

Algunos socios habéis preguntado cómo conseguir la "Nutribox" (recipiente de plástico para guardar los

envases de leche). Hemos hablado con la empresa y nos han contestado lo siguiente: La Nutribox se consigue con los envases de 450 grs. (viene una en cada envase) y por eso a nosotros (que pedimos de 900 grs.) no nos llegan.

El Grupo de Leche y la Junta Directiva de AMAPAMU han estudiado el tema y han visto que pedir envases de los pequeños (por obtener la Nutribox) duplica el precio de la leche, y por ello, y pensando en el beneficio de todos los socios, han llegado a la siguiente conclusión: si algún socio está interesado en la Nutribox, que acuda a su farmacia y compre un envase de 450 grs.

Como veis, todas vuestras preguntas, dudas y sugerencias son tenidas en cuenta y procuramos en la medida de lo posible y teniendo en cuenta el bien común de todos los socio afectados, que no queden sin respuesta.

Belén Beorlegui
Relaciones con la Empresas

Tablón de Anuncios

SE COMPRA

- Se necesita una **cuna** de segunda mano. Si alguien tiene una en venta poneros en contacto con Paula en el Tel. 91 532 19 37.

SE REGALA

- Madre de trillizos regala, a quien lo necesite, el carrito de **Prenatal** de trillizos**.** Poneros en contacto con la Asociación en el Tel. 686 323 410.

SE VENDE

- Vendo cuna de madera maciza, 70 x 120, en color miel, recién barnizada. Regalo colchón de muelles. Todo 100 €. Llamar por las tardes a Cristina en el 91 381 97 17 ó 606560211.
- Vendo 2 maxicosis con fundas y si interesa la silla de **Prenatal**. Interesados llamar a Susana Pinilla Tel. 626175031

- Se vende carrito gemelar **Twin de Jané**, con capotas y cubrepies, con tapizado en azul y blanco de cuadritos, por 130 euros.
  También se venden tres fundas para el gemelar o carrito individual de la **marca Dulces**, fondo azul y cuadritos de colores, por 15 euros cada una.
  Interesados llamar al teléfono 91 4336150, preferentemente de 19 a 22 horas y preguntar por María Jesús o por Carlos.

- Vendo chasis gemelar de **Inglesina** con 2 sillas azules y adaptador para poner en paralelo. Regalo plásticos para la lluvia. Por 150 € todo. Contactar con Patricia (670 51 33 20) o Alberto (661 67 99 53) Madrid.

- Vendemos 2 sillas portabebés (tipo maxi-cosi) marca **Inglesina** en perfecto estado. Con varias utilidades:
  1.- Sillas de automóvil Grupo 0+ (desde recién nacidos a 13 kg.).
  2.- Para utilizar como maxi-cosis en casa. Con doble uso (balancín o parada).
  3.- Se acoplan al carro gemelar de Inglesina y se pueden intercambiar con las sillas de paseo.
  Color azul noche. Totalmente desenfundables y lavables. Incluyen reductores para la cabeza de los más pequeños y protectores en las cintas de enganche y una práctica capota para el sol (que se pone y quita con mucha facilidad) para cada uno.
  Nos costaron más de 200 euros las dos. Las vendemos por 70€. Con las dos sillas REGALAMOS una hamaca balancín, marca "Nurse Baby" que se puede reclinar en varias posiciones. Con cincha de seguridad.

  Contactar a través de e-mail: silviaycarlos@worldonline.es
  o Tel. 91.565.10.22

AGRADECIMIENTOS

AMAPAMU agradece de todo corazón la ayuda prestada por sus socios, por la Junta Directiva y por los Grupos de Trabajo y la colaboración todas las personas y establecimientos comerciales que nos han ayudado a crecer y a mejorar, a lo largo de este año 2004.

Nuestro más sincero agradecimiento a:

LAS EMPRESAS:

1. A GATAS
2. BEBÉ DUE ESPAÑA, S.A.
3. BEBÉS ECOLÓGICOS
4. BIOZELL
5. CAJA BADAJOZ
6. CENTRO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD
7. CAMERA BEBÉ
8. CLÍNICA DENTAL CONFI-DENT
9. CHRYSLER
10. DE LA ORDEN COMUNICA-CIÓN
11. DESPACHO DE ABOGADOS MARTÍNEZ-ALMEIDA
12. DIDECO
13. DIMINUTOS
14. ESTABLECIMIENTOS SÁN-CHEZ
15. FIESTA FÁCIL
16. FUNDOSA ACCESIBILIDAD, S.A.
17. FUTBOL Y +
18. GABINETE PSICOPEDAGÓ-GICO ELDON
19. GIMNASIO EMPERATRIZ
20. GRÁFICAS DE BLAS
21. GRUPO LIDERCAR
22. HASBRO IBERIA, S.L.
23. INSTITUTO DE GINECOLO-GÍA EGR
24. LANGUAGE ACTIVITIES IN-TERNATIONAL
25. LOTERIA (Mercedes Bueno)
26. MAIOR 3, S.L.
27. MED-ESTETIC
28. MEDELA
29. LIVING
30. NUTRICIA
31. OPTICAS PINAR S.A.
32. LA PATITA MANÉS
33. PEUGEOT
34. PHILIPS IBÉRICA, S.A.
35. SUAVINEX
36. TECNOVAP
37. TIENDAS EXPERT
38. TODO PUNTO DE CRUZ
39. TRUYOL DIGITAL
40. URH GARCÍA DEL REAL
41. VIAJES MARSANS
42. Dra. Ana Belén Santamaría Ro-bredo

LOS COLABORADORES:

1. Coks Feenstra
2. Dra. Josefina Ruiz Vega
3. Dra. Sofía San Juan Núñez
4. Lola Salinas
5. Nacho Botanes Peñafiel
6. Josefa Aguayo Maldonado
7. Marta Anguera Mateu

Staff de la Asociación

STAFF DE LA ASOCIACIÓN

Presidencia en funciones: Cristina González-Hidalgo
618.883.965
informacion@amapamu.org
Vicepresidencia: Cristina González-Hidalgo
ocioycultura@amapamu.org
Secretaría: Susana Stokman
686.323.410
Tesorería: M. Jesús Ruiz
Relaciones Administración: Lourdes San Juan y José Alias
Relaciones Empresas: Belén Beor-legui
relacionesconempre-sas@amapamu.org
Promoción de la Salud: Susana Stokman y Gema Cárcamo
Comité editorial: Elsa Aguiar, Mª José Dilla, Carmen Peleato, Lourdes San Juan Arantza Antero, Cristina Martín-Luna.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato
prensa@amapamu.org
Ocio, Educación y Cultura: Cristina González-Hidalgo
ocioycultura@amapamu.org
Pedidos de leche: Laura Simón
607.240.407
pedidosleche@amapamu.org
Lista de email: **José Prieto García**
amapamu@elistas.net

amapamu
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES

MULTIPLES

revistamultiples@amapamu.org
Es una publicación trimestral de

AMAPAMU

Centro Cívico Anabel Segura
Avda. de Bruselas, 19
28108 Alcobendas (Madrid)
www.amapamu.org

D.L. M.16991-2002
I.S.S.N. 1579-7163
Impresión : Gráficas de Blas
Tel: 91 4723801
Tirada: 400 ejemplares

EDITA

Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que participan.